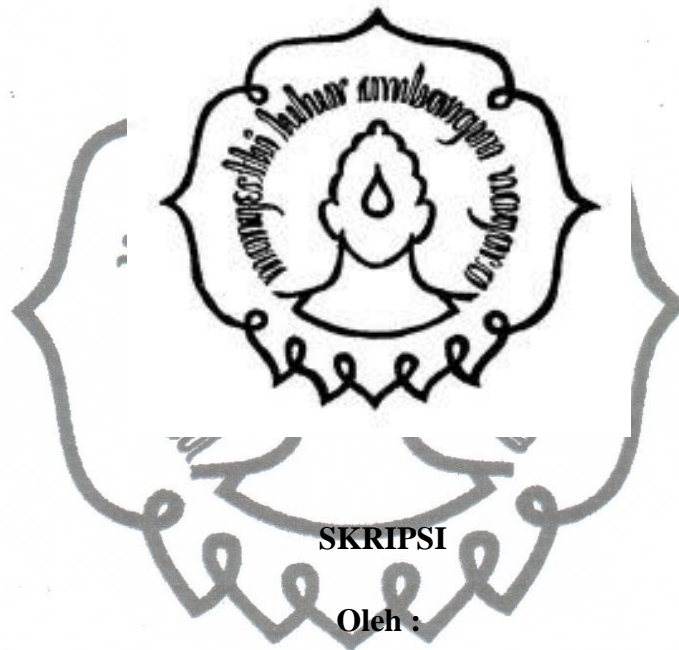


**EVALUASI PROGRAM LATIHAN FISIK SEPAKBOLA
MENGUNAKAN METODE CIPP
PADA SEKOLAH SEPAK BOLA KABUPATEN PACITAN TAHUN 2013**
**(Penelitian Evaluatif Mengenai “Masukan” dan “Proses” Berdasarkan
Model *Context, Input, Process, Product* Pada Para Pelatih SSB)**



SKRIPSI

Oleh :

WILLY ATMAJA

NIM. K5609084

JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

Januari 2015

commit to user

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Willy Atmaja
NIM : K5609084

Jurusan/Program Studi : POK/Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "Evaluasi Program Latihan Fisik Sepakbola Menggunakan Metode CIPP Pada Sekolah Sepak Bola Kabupaten Pacitan Tahun 2013 (Penelitian Evaluatif Mengenai "Masukan" dan "Proses" Berdasarkan Model Context, Input, Process, Product Pada Para Pelatih SSB)" ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, 2 Januari 2015

Yang membuat pernyataan




Willy Atmaja

**EVALUASI PROGRAM LATIHAN FISIK SEPAKBOLA
MENGUNAKAN METODE CIPP
PADA SEKOLAH SEPAK BOLA KABUPATEN PACITAN TAHUN 2013**
(Penelitian Evaluatif Mengenai “Masukan” dan “Proses” Berdasarkan
Model *Context, Input, Process, Product* Pada Para Pelatih SSB)



diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

SURAKARTA

Januari 2015

commit to user

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, 6 Januari 2015

Pembimbing I



Drs. Agustiyanto, M.Pd.

NIP. 19680818 199403 1 001

Pembimbing II



Haris Nugroho, S.Pd., M.Or

NIP. 19720208 199003 1 003

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Hari : Selasa

Tanggal : 20 Januari 2015

Tim Penguji Skripsi :

Nama Terang

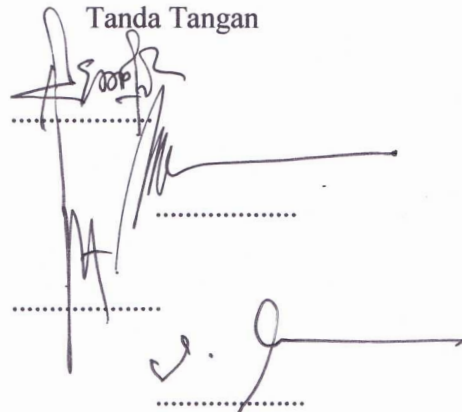
Tanda Tangan

Ketua : Fadillah Umar, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes

Anggota I : Drs. Agustiyo, M.Pd

Anggota II : Haris Nugroho, S.Pd, M.Or



Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret
Dekan,



Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M. Pd.
NIP 19600727 198702 1 001

ABSTRAK

Willy Atmaja. **EVALUASI PROGRAM LATIHAN FISIK SEPAKBOLA MENGGUNAKAN METODE CIPP PADA SEKOLAH SEPAK BOLA KABUPATEN PACITAN TAHUN 2013 (Penelitian Evaluatif Mengenai “Masukan” dan “Proses” Berdasarkan Model *Context, Input, Process, Product* Pada Para Pelatih SSB)**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Januari 2015.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Bentuk dan isi program latihan fisik di masing-masing Sekolah Sepak Bola seluruh Kabupaten Pacitan; (2) Pelaksanaan program latihan fisik di masing-masing Sekolah Sepak Bola seluruh Kabupaten Pacitan.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian evaluatif menggunakan metode deskriptif dengan teknik survey. Penelitian ini menggunakan penelitian populasi. Sehingga subjek penelitian yang digunakan adalah seluruh populasi yang ada yaitu seluruh pelatih dari masing-masing SSB se Kabupaten Pacitan yang berjumlah 14 SSB. Teknik Pengumpulan data yang digunakan adalah instrumen yang berisi seperangkat kuisioner, untuk mengungkapkan sejauh mana pelatih merencanakan latihan fisik serta bentuk tindakan pelatih dalam proses pelatihan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini secara kuantitatif dengan bantuan analisis statistik deskriptif, melalui uji coba instrumen terlebih dahulu seperti uji validitas dan uji reliabilitas.

Dari penelitian tersebut dapat diketahui hasil dari penyusunan rencana program latihan fisik dari para pelatih untuk pencapaian kondisi puncak pemain yang telah ditentukan melalui tahap-tahap periodisasi, berkaitan dengan tahap-tahap latihan dari 14 pelatih sebanyak 40,5% menjawab sudah sesuai, 47,6% menjawab ragu-ragu, dan 11,9% menjawab tidak sesuai. Berkaitan dengan isi materi program dari 14 pelatih 45,2% menjawab sudah sesuai, 38,1% menjawab ragu-ragu, dan 16,7% menjawab tidak sesuai. Berkaitan dengan bentuk-bentuk latihan dari 14 pelatih 50% menjawab sudah sesuai, 35,8% menjawab ragu-ragu, dan 14,2% menjawab tidak sesuai. Berkaitan dengan metode-metode latihan dari 14 pelatih 38,1% menjawab sudah sesuai, 54,8% menjawab ragu-ragu, dan 7,1% menjawab tidak sesuai. Sedangkan hasil dari pelaksanaan pelatihan di lapangan untuk pencapaian kondisi puncak pemain berkaitan dengan tindakan pelatih sebelum pelaksanaan kegiatan sebesar 61,4%, berkaitan dengan penciptaan kondisi dalam pelatihan sebesar 76,2%, berkaitan dengan perbedaan spesialisasi pemain sebesar 71,4%, berkaitan dengan penggunaan metode-metode latihan sebesar 76,4%, berkaitan dengan interaksi antara pelatih dan pemain dalam proses pelatihan sebesar 73,8%, berkaitan dengan penggunaan peralatan dalam latihan fisik sebesar 64,3%, berkaitan dengan pemberian bimbingan dalam latihan sebesar 77,5%, berkaitan dengan evaluasi hasil pelatihan sebesar 69,4%.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan mengenai bentuk rencana program latihan fisik dari para pelatih untuk pencapaian kondisi puncak pemain yang telah ditentukan melalui tahap-tahap periodisasi dengan rincian sebagai berikut: 1. Bentuk rencana program latihan yang disusun oleh pelatih masih ragu-ragu kesesuaian terhadap tahap-tahap periodisasi latihan dengan rincian hasil. 2. Isi materi program latihan yang disusun pelatih sudah sesuai dengan tahap-tahap periodisasi latihan, sehingga untuk mencapai kondisi puncak telah terprogram dengan baik. 3. Bentuk-bentuk latihan yang disusun oleh pelatih sudah sesuai dengan tahap-tahap periodisasi latihan. 4. Metode-metode latihan yang disusun oleh pelatih belum sepenuhnya sesuai dengan tahap-tahap periodisasi latihan, kebanyakan masih ragu-ragu. Sedangkan ditinjau dari pelaksanaan program latihan fisik, Sekolah Sepak Bola se Kabupaten Pacitan tahun 2013 sudah melaksanakan program latihan fisik dengan baik.

Kata Kunci: Program latihan fisik, pelatih SSB se Kabupaten Pacitan



MOTTO

- Seberapapun sempit peluang yang ada, harus kita maksimalkan. Disaat bersamaan kita belajar menyikapi sebuah kesempatan dengan cerdas.

(Penulis)

- Jangan patah semangat walau apapun yang terjadi. Jika kita menyerah maka habislah sudah.

(Top Ittipat)

- “The best sword that you have is a limitless patience”
(Pedang terbaik yang Anda miliki adalah kesabaran tanpa batas)

(Pepatah)

- Hidupku memang tak pernah mudah. Tapi tak berarti ku harus menyerah. Kesempatan kedua selalu ada. Tanpa zat tak jelas ku yakin bisa !!!

(Captain Jack - Sadar Lebih Baik)

- Tidak ada kata terlambat dalam hidup, semua berjalan sesuai rencana Allah SWT. Kita hanya perlu mencermati, agar kedepan bisa bersikap lebih bijaksana.

(Penulis)

commit to user

PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

- ❖ Kedua Orang tuaku dan seluruh keluarga tercinta yang selalu memberikan kasih sayang dengan tidak henti-hentinya, memberikan doa dan dukungan dalam setiap langkahku serta didikan setiap saat tanpa mengenal lelah.
- ❖ Dosen Pembimbing yang telah membimbing saya ketika mendapat kesulitan dalam menyusun skripsi ini.
- ❖ Seluruh jajaran pengurus PSSI dan khususnya kepada para pelatih SSB se Kabupaten Pacitan karena telah membantu terlaksananya penelitian ini.
- ❖ Rekan-rekan Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan khususnya Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2009 mari lanjutkan perjuangan.
- ❖ Seluruh keluarga Wangun yang telah memberikan saya kenyamanan selama menempuh pendidikan di Solo.
- ❖ Sahabatku yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terima kasih telah menemani perjalananku sampai sejauh ini.
- ❖ Kekasihku tercinta yang selalu memberikan semangat selama ini.

KATA PENGANTAR

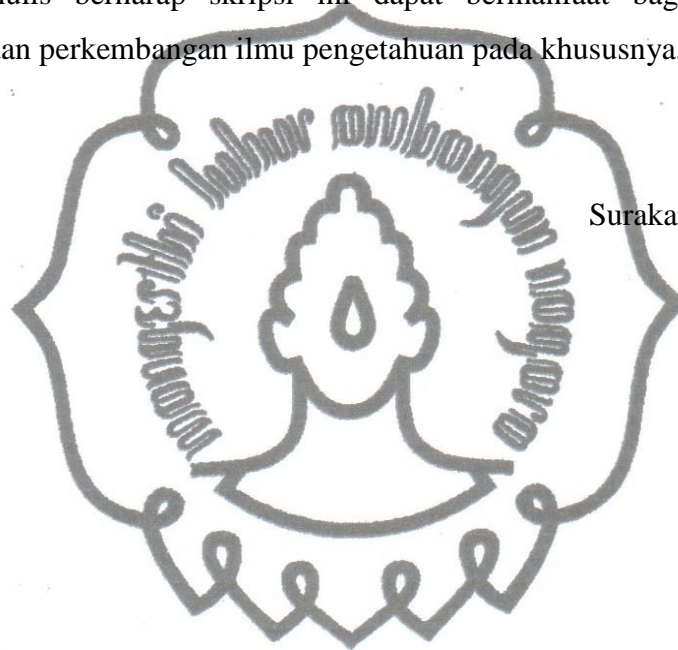
Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu, inspirasi dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Evaluasi Program Latihan Fisik Sepakbola Menggunakan Metode CIPP Pada Sekolah Sepak Bola Kabupaten Pacitan Tahun 2013 (Penelitian Evaluatif Mengenai “Masukan” dan “Proses” Berdasarkan Model *Context, Input, Process, Product* Pada Para Pelatih SSB)”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih pada :

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M. Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. H. Mulyono, M.M., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs. H. Agustiyanto, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta sekaligus selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
4. Haris Nugroho, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Fadillah Umar, S.Pd., M.Or., selaku Ketua penguji dalam skripsi penulis.
6. Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes., selaku Sekretaris penguji dalam skripsi penulis.
7. Seluruh jajaran pengurus PSSI Kabupaten Pacitan.

8. Seluruh pelatih SSB se Kabupaten Pacitan.
9. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian serta terselesaikan skripsi ini.

Semoga segala amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, namun penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan perkembangan ilmu pengetahuan pada khususnya,



Surakarta, Januari 2015

Penulis

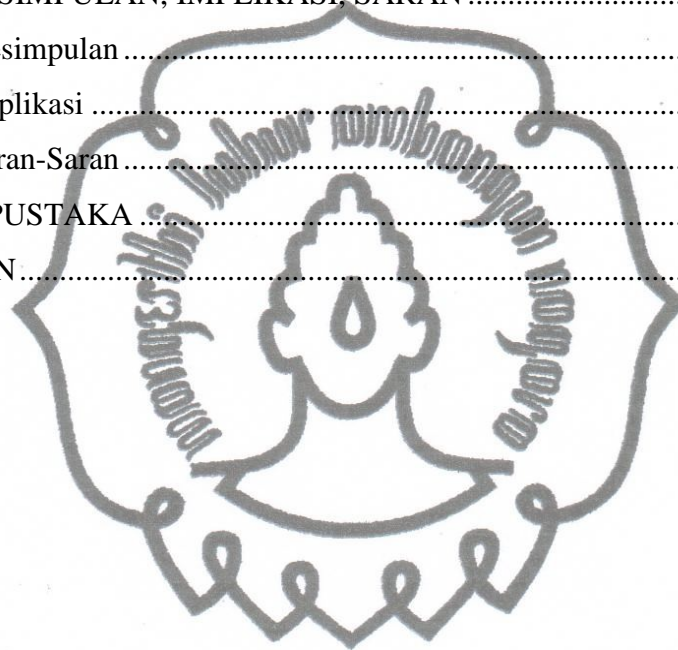
DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN ABSTRAK.....	vi
HALAMAN MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
 BAB I. PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	 7
A. Kajian Teori..	7
1. Sepakbola	7
a. Pengertian Sepakbola	7
b. Tujuan Permainan Sepakbola.....	8
2. SSB (Sekolah Sepak Bola).....	9
3. Kelompok Umur <i>commit to user</i>	10

4. Pelatih Dan Atlet.....	12
5. Program Latihan.....	13
a. Pengertian program latihan.....	13
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi program latihan.....	13
c. Tujuan program latihan.....	13
a. Komponen fisik.....	13
b. Komponen teknik.....	13
c. Komponen taktik/ strategi.....	14
d. Komponen mental.....	16
a. Tahap Persiapan.....	17
1) Tahap Persiapan Umum.....	17
2) Tahap Persiapan Khusus.....	18
b. Tahap Kompetisi.....	19
c. Tahap Transisi.....	19
6. Pelatihan Kondisi Fisik.....	20
a. Tahap Persiapan Fisik Umum.....	21
b. Tahap Persiapan Fisik Khusus.....	21
c. Penyempurnaan Kemampuan Biomotorik.....	22
d. Kebutuhan Biomotorik cabang olahraga sepakbola.....	24
1) Daya tahan.....	24
2) Kecepatan.....	24
3) Kekuatan.....	25
4) Daya lentur.....	25
5) Daya otot.....	26
6) Koordinasi.....	26
7) Kelincahan.....	27
8) Keseimbangan.....	27
9) Ketepatan.....	28
10) Reaksi.....	28

7. Evaluasi.....	29
a. Pengertian Evaluasi.....	29
b. Instrumen Evaluasi.....	30
1) Validitas.....	30
2) Reabilitas.....	31
3) Obyektifitas.....	31
4) Diskriminitas.....	32
5) Praktikabilitas.....	32
8. Evaluasi Model CIPP.....	33
B. Penelitian yang Relevan.....	35
C. Kerangka Pemikiran.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
1. Tempat Penelitian.....	37
2. Waktu Penelitian.....	38
B. Metode Penelitian.....	38
C. Populasi Dan Sampel.....	39
1. Populasi.....	39
2. Sampel Penelitian.....	39
D. Teknik Pengumpulan Data.....	39
1. Instrumen Penelitian.....	40
E. Uji Coba Instrumen.....	41
1. Uji Validitas.....	41
2. Uji Reabilitas.....	42
F. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	44
A. Deskripsi Data.....	44
B. Hasil Penelitian.....	48
1. Komponen “Masukan”.....	48
2. Komponen “Proses”.....	59

C. Pembahasan.....	67
1. Penyusunan rencana program latihan dalam komponen “masukan”	67
2. Bentuk dan tindakan pelatih dalam komponen “Proses”	68
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN	71
A. Kesimpulan	71
B. Implikasi	72
C. Saran-Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	77



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Urutan tahap pembinaan atlet jangka panjang	11



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Daftar nama SSB dan alamat kantor sekretariat	31
3.2. Rincian jadwal penelitian	37
3.3. Hasil uji validitas instrumen	41
4.1. Frekuensi dan prosentase instrumen A	44
4.2. Frekuensi dan prosentase instrumen B	46
4.3. Frekuensi dan prosentase rencana latihan sesuai dengan periodisasi latihan	49
4.4. Frekuensi dan prosentase rencana latihan sesuai dengan periodisasi latihan	49
4.5. Frekuensi dan prosentase rencana latihan sesuai dengan periodisasi latihan	50
4.6. Frekuensi dan prosentase isi rencana latihan sesuai dengan periodisasi latihan	50
4.7. Frekuensi dan prosentase isi rencana latihan sesuai dengan periodisasi latihan	51
4.8. Frekuensi dan prosentase isi rencana latihan sesuai dengan periodisasi latihan	52
4.9. Frekuensi dan prosentase bentuk-bentuk latihan sesuai dengan periodisasi latihan	53
4.10. Frekuensi dan prosentase bentuk-bentuk latihan sesuai dengan periodisasi latihan	53
4.11. Frekuensi dan prosentase bentuk-bentuk latihan sesuai dengan periodisasi latihan	54
4.12. Frekuensi dan prosentase metode-metode latihan sesuai dengan periodisasi latihan	54

4.13. Frekuensi dan prosentase metode-metode latihan sesuai dengan periodisasi latihan	55
4.14. Frekuensi dan prosentase metode-metode latihan sesuai dengan periodisasi latihan	56
4.15. Frekuensi dan prosentase metode-metode latihan sesuai dengan periodisasi latihan	56
4.16. Kegiatan yang dilaksanakan oleh pelatih sebelum melaksanakan pelatihan di lapangan	57
4.17. Kegiatan yang dilaksanakan oleh pelatih dalam menyiapkan kondisi rangkaian program kerja dalam pelaksanaan pelatihan	58
4.18. Kegiatan yang dilaksanakan oleh pelatih dalam membedakan spesialisasi pemain saat pelatihan dilapangan	59
4.19. Kegiatan yang dilaksanakan oleh pelatih dalam menggunakan metode-metode saat pelatihan.....	60
4.20. Kegiatan yang dilaksanakan oleh pelatih mengadakan interaksi dalam pelaksanaan pelatihan dilapangan.....	61
4.21. Kegiatan yang dilaksanakan oleh pelatih mengadakan tindakan-tindakan yang berkaitan dengan penggunaan peralatan dalam latihan fisik dilapangan	62
4.22. Kegiatan yang dilaksanakan oleh pelatih mengadakan pemberian bimbingan dalam latihan.....	63
4.23. Kegiatan yang dilaksanakan oleh pelatih mengadakan evaluasi hasil latihan.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Analisis butir instrumen evaluasi rencana program latihan fisik	61
2. Analisis butir instrumen evaluasi proses latihan fisik.....	62
3. Hasil data instrumen evaluasi rencana program latihan fisik.....	63
4. Hasil data instrumen evaluasi proses latihan fisik	64
5. Uji Validitas	65
6. Rekapitulasi hasil uji validitas Instrumen A	66
7. Rekapitulasi hasil uji validitas Instrumen B.....	67
8. Uji Reabilitas.....	69
9. Rekapitulasi hasil Reabilitas Instrumen A	70
10. Rekapitulasi hasil Reabilitas Instrumen B	72
11. Kuesioner	73